ஜல வைத்தியம்.

GML

ஸ்ரீ லக்ஷ்மண சர்மா.

ஜல வைத்தியம்.

திருச்சினுப்பள்ளி மார்க்கம்,

புதுக்கோட்டையிலிருக்கும்

பி. எ., பி. எல்.,

ஸ்ரீ லக்ஷ்மண சர்மாவினுல்

எழுதப்பட்டது.

நூலாசிரியரால் பிரசுரம் செய்யப்பட்டது.

சைதாப்பேட்டை,

அமெரிக்கன் அட்வெண்ட் மிஷன் பிரெஸில்

அச்சிட்டது.

By the Same Author

PRACTICAL-WATER HEALING,
Re. 1-12-0.

NATURAL HYGIENE,
Ready for the press.

For Copies of Practical Water Healing,

Please Apply to the author, at

PUDUKOTAH, via TRICHINOPOLY.

முகவுரை.

மகாத்துமா காந்தியடிகளாலும் இன்னும் மற்ற பெரியோர்களாலும் நன்கு மதிக்கப்பெற்ற இச்சாஸ்திரத்தைச் சுருக்கமாகத் தமிழ் நாட்டாருக்கு உபதேசிக்கும் பொருட்டு இந்நூல் எழுதப்பட்டது. இச்சாஸ்திரமானது நோயற்ற வாழ்விற்கும், வந்த நோய்களுக்கு வைத்தியம் செய்துகொண்டு அப்போதைக்கப்போது சௌஸ்தம் பெறுவதற்கும், இன்றியமையாதது.

இச்சாஸ்திரமானது முதன் முதலில் நம் மகரிஷிகளால் அனுஷ்டிக்கப்பட்டு நான்கு வேதங்களாலும் புகழப் பெற்றது. காலகதியினுல் இது மறைந்து போய்விட்டது. இப்பால் இதன் முக்கியமான மர்மங்கள் ஜர்மனி முதலிய மேல்நாட்டு நிபுணர்களால் ஒருவாறு கண்டுபிடிக்கப்பட்டு, அவர்கள் எழுதிய நூல்களால் நம் பாரதநாட்டில் பரவிற்று. அந்நூல்களை இந்துஸ்தானி, மராட்டி, தெலுங்கு, என்ற மூன்று தேச பாஷைகளிலும் மொழி பெயர்க்கப்பட்டது. அதனுல் நம் தேசத்தாரில் வெகு ஜனங்கள் இச்சாஸ்திரத்தின் நெறிகளைக் கைக்கொண்டு நற்பயன் பெற்றிருக்கிறூர்.

கள். தமிழ்நாட்டில் மட்டில் இதுவரை இச்சாஸ்திரம் ஒருவிதத்திலும் பிரசுர மாகாமலிருந்தது.

தெய்வீகத் தன்மையுள்ள நம் பூர்வீக நூல்களாகிய வேதங்கள், ஸ்ரீபகவத்கீதை, முதலியவற்றில் காணப்படும் வசனங்களுக்கும், நம் தேசத்திய இயற்கைக்கும், நூலாசிரியருடைய சொந்த அனுபவத்திற்கு மொத்து இந்நூலியற்றப்பட்டது. தமிழ்நாட்டாருடைய ஸகல குறைகளையும் குற்றங்களையும் நீக்குவதற்கான வழிகளில் மிகவும் முக்கியமானவற்றை இந்நூலில் காணலாம்.

லக்ஷ்மண சர்மா.

ஜல வைத்திய மெனப்படும்

இயற்கை வைத்தியம்.

முதல் அத்தியாயம்.

உணவின் விதியும் இயற்கை நெறியும்.

இயற்கை வைத்திய மென்பது மருந்துகளாவது ஆயுதங்களாவது உபயோகிக்காமல் செய்யும் வைத்தியம். இதை ஜல வைத்திய மென்றும் சொல்லுவார்கள்.

இயற்கை வைத்தியத்தின் முக்கியமான கொள்கையாவது: இயற்கை நெறியை விட்டு நழுவியதால் தான் நோய் உண்டாகின்ற

தென்பதே. இதனால் அந்த நெறியை மீண்டும் கைக்கொண்டுதான் நோய்க்கு வைத்தியம் செய்யவேண்டும், அதாவது உணவு முதலியவற்றில் இயற்கை நெறிப்படி நடந்து கொள்வது வைத்தியத்தின் முக்கியமான அம்சம் என்று காணலாம். மேலும் இயற்கை நெறியின்படி வாழ்வதால் நோய் வாராதபடி தடுத்துக்கொள்ளவும், வந்தால் அது இலேசாக இருக்கும்படி செய்துகொள்ளவும், கூடுமென்றும் தெரியவரும்.

இயற்கை நெறியின் முக்கியமான பகுதி உணவைப்பற்றியது. உணவுகள் முக்குணங்களால் வேறுபட்டிருக்கின்றன. முக்குணங்களாவன: ஸத்துவகுணம், ரஜோகுணம், தமோகுணம், என்பவை. இவற்றில் ஸத்துவகுணமே சிறந்தது. இக்குணமுள்ள உணவுகள் மேலானவை. மற்றகுணங்களில் ஏதாவது ஒரு குணமாவது, இரண்டுமாவது, சம்பந்தமுள்ளவை தள்ளத்தக்கன. மேலும் ஸத்துவகுணமுள்ள உணவுகளையும், பின்வரும் இயற்கை நெறியின் சட்டங்களின் படிக்கே உபயோகிக்கவேண்டும். இயற்கை நெறியின்படி ஸாத்துவிக உணவுகளையே உண்டு வருபவருக்கு, நீண்ட ஆயுளும், தேகபலமும், மனோபலமும்,

பக்தி, ஞானம், யோகம், முதலிய ஸித்திகளும் ஏற்படும்.

கசப்பு, துவர்ப்பு, காரல், உறப்பு, புளிப்பு, உப்பு, அதிகத் தித்திப்பு, இச்சுவைகளில் எச் சுவையுள்ளதாயினும், அது ரஜோகுணமுள் ளது. இவ்வகை உணவுகளை வழக்கமாய் உண்ணுவதின் பயனாவது: துன்பம், சோர்வு, நோய்கள், என்பவை. இவ்வாறு ஸ்ரீபகவத் கீதையில் பதினேழாவது அத்தியாயத்தில் சொல்லி யிருக்கிறது. இதனால், பாகற்காய், சுண்டைக்காய், தேயிலை, காபிக்கொட்டை, கோக்கோ, கொட்டைப்பாக்கு, துவர்ப்பான நெல்லிக்காய், காரலுள்ள கரணைக் கிழங்கு, மிளகாய், மிளகு, சீரகம், இஞ்சி, சுக்கு, புளி, எலுமிச்சம்பழம், கரும்பு, சர்க்கரை, இதர மசாலை சாமான்கள், இவையெல்லாம் தள்ள வேண்டியவையென்று அறியவேண்டும். நோ யினால் வருந்தும் சமயங்களில் இவற்றைக் கொஞ்சமேனும் உபயோகிக்கக்கூடாது. மே லும் இவற்றை முற்றிலும் ஒழித்து விடப் படிப்படியாகப் பழகவேண்டும். இடையில் பின்சொல்லப்படும் மாதிரியாக, எலுமிச்சம் பழரஸம், தயிர், உப்பு, இவற்றை மட்டில் உபயோகிக்கலாம்.

தமோ குணமுள்ளவைகளாவன: சமையல் செய்தாவது, தண்ணீரில் நனைத்தாவது அதிக நேரம் கிடந்தவை, தம்முடைய இயற்கைச் சுவையை இழந்தவை, துர்நாற்ற முள்ளவை, பழைய பண்டங்கள், அசுத்தமானவை, இவைகளே. இதன்படி, ஊறுகாய், பழயசாதம், நீரில் நனைத்து நேரம் சென்ற மா அல்லது தானியம், புளித்த தயிர், அல்லது மோர், அழுகிப்போன பண்டங்கள், கள், சாராயம், வெள்ளைப்பூண்டு, வெங்காயம், பெருங்காயம், கடுகு, மீன், மாமிசம், முதலியவை தள்ளுபடி செய்யத் தகுந்தன. ஈன ஜாதியார் மேன்மைப்பட முடியாமல் போவதற்கும், மேன்மையுள்ளவர் தாழ்ந்து போவதற்கும், தமோ குணமுள்ள உணவே காரணம்.

நாமுபயோகிக்கக்கூடிய உணவுப் பொருள்களாவன: தானியங்கள், தேங்காய் முதலிய நெய்ப்பசையுள்ள கொட்டைகள், காய்கறிகள், பழங்கள், பால், இளந்தழைகள், இவைகளே. இவற்றில் அழுகிப்போனவை முதலிய தமோ குணமுள்ளவற்றையும், கசப்பு முதலிய ரஜோ குணமுள்ளவற்றையும், மேலே சொல்லியபடி விலக்கவேண்டும். மற்றவையெல்லாம் ஸாத்துவிகமானவை. இவற்றை உபயோகிப்பதில் கவ

னிக்கவேண்டிய முக்கியமான விதிகள் இனி வர்ணிக்கப்படும்.

உமியினால் மூடப்பட்டிருக்கும் தான்யங்களைக் குத்தி உமியை மட்டில் போக்கி, எடுத்துக்கொள்ளலாம். ஆனால் குத்தும்போது அவற்றின் தவிடு பிரிந்துபோகக்கூடாது. அப்படிப் பிரிந்துபோனால், அத்தவிட்டை அளவின்படி அத்துடன் சேர்த்து உபயோகிக்கவேண்டும். மேலும் தான்யங்களைத் தீட்டுவதும், தண்ணீரில் களைவதும், மிகவும் பிசகான வழக்கங்கள்.

கொத்துக்கடலை, தட்டைப்பயறு, பாசிப்பயறு, பட்டாணி, மொச்சை, முதலியவற்றைத் தோலுடன் பக்குவம் செய்தே உபயோகிக்கவேண்டும். தோலைப் போக்கிப் பருப்பாக செய்துகொள்ளக்கூடாது.

மாவாக தான்யங்களை அரைப்பதில், குறுணைகளையும் மாவையும் வெவ்வேறாகப் பிரிக்கக்கூடாது. திருஷ்டாந்தமாக, கோதுமையை அரைப்பதில் ரவை வேறு மா வேறாக சலிக்கக் கூடாது.

சமையல் செய்வதில், தான்யங்கள், காய்கறிகள், இவற்றினின்றும் நீரை வடித்துவிடக்

கூடாது. அந்த நீரானது சுண்டிப்போகும் படிக்கே சமையல் செய்யவேண்டும். இதற்காக அரிசியை சமைப்பதில், நீரைக் குறைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

சமையல் முறைகளில், வறுத்தல், பொரித்தல், இவ்விரண்டும் தீயவை. வறுத்தலென்பது நீர் முதலிய யாதொன்றும் சேர்க்காமல் பக்குவம் செய்வது. பொரித்தல் என்பது நெய் அல்லது எண்ணெயைச் சேர்த்து செய்யும் பக்குவம். இவ்வாறு, அப்பளம், வடை, காராபூந்தி, ஓமப்பொடி, முறுக்கு, தேன் குழல், சீடை, குஞ்சாலாடு, ஜிலேபி, அதிரசம், முதலியவையெல்லாம் தள்ளத்தக்கவை. இவை நோயாளிக்கு முற்றிலும் தகாதவை. மற்றவர்கள் இவற்றை அடிக்கடி உபயோகிப்பதினுல் நோய்க்காளாவார்கள்.

காய்கறிகளை அடுப்பின்மேலிருக்கும்போதே தாளிக்கக்கூடாது. அவற்றை அடுப்பினின்றும் கீழே இறக்கிவைத்துவிட்டு, ஒரு கரண்டியில் நெய் அல்லது எண்ணெயை விட்டு, அதில் கருவேப்பிலைகளைப் போட்டு, தாளித்து, அதை கறியில் கொட்டிவிடலாம். தாளிப்பதற்காக மறுபடி அடுப்பின் பேரில் கறிகளை வைக்கக்கூ

டாது. கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, சீரகம், பெருங் காயம், மிளகாய், மிளகு, முதலிய மசாலே சாமான்களைத் தாளிப்பதில் உபயோகிக்கக்கூடாது.

சாப்பிடும்போது, தேங்காய்த் துருவலே பச்சையாக சாதத்துடன் கலந்து சாப்பிடலாம். அல்லது நிலக்கடலே யெனப்படும் மணிலாக் கொட்டைப் பருப்புகளை நீரில் சுமார் 6 மணி நேரம் ஊறவைத்து, ஒன்றொன்றாய் விரல்களின் நடுவில் அதுக்கிப் பார்த்து, மெதுவாயுள்ளவற்றைத்தள்ளி, கெட்டியாயுள்ளவற்றை மாத்திரமெடுத்து, ஆவியில் வேகவைத்து, தேங்காய்க்கு பதிலாக மேலே சொல்லியபடி உபயோகிக்கலாம். இவையொன்றும் கிடைக்காமற்போனல், சுத்தமான நெய், கசப்பில்லாத எள்ளெண்ணெய், காரலில்லாத தேங்காயெண்ணே, இவற்றை சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

சமைத்த பண்டங்கள் யாவும் கெட்டியான பதமாக இருக்கவேண்டும். குழைந்துபோகும்படி விடக்கூடாது. பல் கெட்டுப்போனவர்களுக்காக மட்டில் கொஞ்சம் மெதுவாக பக்குவம் செய்யலாம்.

சமையலானவற்றை சூட்டோடு சாப்பிடக்கூடாது. நெய்சேர்த்து சாப்பிடவேண்டுமானல்

கூடியிருக்கையிலேயே நெய்யைக் கலந்துவிட லாம். நன்றாய் ஆறினபின் சாப்பிடவேண்டும்.

உணவை மெள்ள மெள்ளக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் எடுத்து, ஒவ்வொரு கவளத்தை யும் குறைந்தது 40 தடவை கடித்து வாயின் எச்சிலில் கரையவைத்து, அப்பால் விழுங்க வேண்டும். பல்லில்லாதவர்களும் கூடியமட்டி லிவ்வாறே செய்யவேண்டும்.

ஒன்றன்பின் ஒன்றாய், பற்பல சுவையுள்ள வற்றை ஒரே வேளையில் சாப்பிடக்கூடாது. தேவையானவற்றை யெல்லாம் ஒன்றாய்க் கலந்துகொண்டு சாப்பிடவேண்டும். பருப்பின் சாதம், கொழும்பின் சாதம், இரசத்தின் சாதம், மோர் சாதம், இப்படி நால்வகை சுவையுள்ள சாதங்கள் சாப்பிடுகிறார்கள். இது மிகவும் தப்பிதம்.

முன் தடவை சாப்பிட்டது சரித்து, மேல் வயிறு காலியாகி, நல்ல பசியுமுண்டானபிற் பாடுதான் சாப்பிடலாம். மேல் வயிறு காலி யானதற்கடையாளமாக ஒரு வெற்றேப்பம் வரும். அதன்பின் சுமார் 5, 6 நாழிகை சென்றுதான் பசியுண்டாகும்.

கொஞ்சம் சாப்பிட்ட பிறகு முதன்முதலில் மேலே கிளம்பிவரும் ஏப்பத்தோடு சாப்பாட்டை நிறுத்திக்கொள்ளவேண்டும். அதற்கு மேல் சாப்பிட்டால் வயிறு கனத்துப்போகும்; நோய்க்கிடமுண்டாகும். நோயாளிகள் இதை கவனமாய் பின்பற்றவேண்டும்.

ஒரு தடவை சாப்பிட்ட பிறகு, மறுதடவை சாப்பிடுவதற்குத் தக்க சமயம் வரும்வரை இடையில் யாதொன்றும் தின்னக்கூடாது.

தினம் ஒரே வேளை மட்டில் சாப்பிட்டுவிட்டு, மற்றோர் வேளை பச்சைப்பாலும் கனிந்த பழமும் சாப்பிட்டாவது, அல்லது உணவில்லாமலாவது, இருப்பது மிகவும் நன்மை.

பகல் முழுவதும் வேலைசெய்து பிழைப்பவர்கள் வேலை பாக்கியுள்ளவரை மிகவும் அற்பமான உணவை மட்டில் சாப்பிடவேண்டுமேயொழிய, அதிகமான உணவு சாப்பிடக்கூடாது. வேலை முடிந்தபின் சாப்பிடலாம்.

தினம் இரண்டு வேளை சாப்பிடுகிறவர்கள் காலை சுமார் 9 மணிவரை தண்ணீர் தவிர வேறொன்றும் சாப்பிடக்கூடாது.

பாலைக் காய்ச்சக்கூடாது. பச்சையாகத்

தான் சாப்பிடவேண்டும். மேலும் கறந்தபிறகு கூடிய சீக்கிரத்தில் சாப்பிடவேண்டும். அதிக நேரம் வைத்திருக்க வேண்டுமானால், ஒரு மட்பானையில் தண்ணீரில் நடுவே வைத்திருந்து உபயோகிக்கலாம்.

பாலுடன் சாப்பிடத் தகுந்தது கனிந்த பழங்களே. அதேமாதிரி, கனிந்த பழங்களுடன் சாப்பிடக்கூடியது பச்சைப்பாலே. இவ்விரண்டில், யாதொன்றையும் மற்ற பொருள்களுடன் ஒரேசமயத்தில் சாப்பிடக்கூடாது.

தாகத்துக்காகப் பச்சைத் தண்ணீரைத் தவிர யாதொன்றும் சாப்பிடக்கூடாது. காபி, டீ, கோக்கோ, முதலியவைகளை நிறுத்திவிட வேண்டும். வென்னீரும் சாப்பிடக்கூடாது. அதையே சாப்பிடும் வழக்கமுள்ளவர்கள், முதலில் கொஞ்ச நாள்வரை பச்சைத் தண்ணீரை ஒவ்வொரு தடவையும் வாயில் சுமார் இரண்டு நிமிஷநேரம் நிறுத்தி, வாயின் சூட்டினால் குளிர்ச்சி மாறின பிறகு தண்ணீரை விழுங்கவேண்டும்.

காய்ச்சல் முதலிய சூடு அதிகமாகக் காணப்படும் நோய்களில் குளிர்ந்த தண்ணீரை மிகவும் சிறு சிறு அளவாக உள்ளம் குளிர்வதற்

குத் தேவையானபடி அடிக்கடி, அதாவது சுமார் 2 நிமிஷத்துக் கொருதடவையாக சாப்பிட்டுக்கொண்டிருக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு தடவையும் சாப்பிடும் தண்ணீரைப் பல பங்காக வகுத்துத் துயர்ச்சியாக சாப்பிடவேண்டும். இதற்கு ஆசமனம் என்று பெயர்.

நோய்க்காலங்களிலும், தேகம் பலக்குறைவாகக் காணப்படும் சமயங்களிலும், உணவை மிகவும் கம்மியாகவும், இலேசாகவும் சாப்பிட வேண்டும். பசி மந்தமாயிருந்தால், உணவே இல்லாமலிருக்க வேண்டும். ஆனால் அச்சமயங்களில் அடிக்கடி, அதாவது, சுமார் 10 நிமிஷத்துக் கோருதடவையாக, தண்ணீர் சாப்பிட வேண்டும். காய்ச்சல், வயிற்றுப்போக்கு, முதலிய நோய்களில் இப்படியே செய்யவேண்டும். இவ்வாறு குறைந்தபடி ஒரு நாள், அல்லது பசியுண்டாகும் வரை பட்டினியாயிருக்க வேண்டும். அதன் பிறகு, இளநீர் சாறுள்ள பழங்கள், அல்லது அவலை ஊறவைத்த தண்ணீர், இவற்றிலேதாவது ஒன்றைசாப்பிடலாம். காய்ச்சலுள்ளவரை இதுவேதான் சாப்பிட வேண்டும். அப்பால் பச்சைப்பால் சாப்பிடலாம். பாலில் 5 அல்லது 6 மணத்தக்காளியிலைகளின் சாற்றைப் பிழிந்துகொண்டு சாப்

பிடலாம். நோய் தணிந்தபின், தேக பலம் அதிகப்படுவதை யொத்துப் படிப்படியாக உணவை கனப்படுத்தவேண்டும். அதாவது, முதலில் சுமார் 3 நாள் தினமொருவேளை, சாதத்தில் தேங்காய்ப்பாலைக் கலந்துகொண்டு மிதமாக சாப்பிடவேண்டும். அல்லது பின் சொல்லப்போகிற ஸாத்துவீக இட்டலியை மிதமாக சாப்பிடலாம். பிற்பாடு பின்னும் சிலநாள், இதேமாதிரி தின மிரண்டு முறை யாக சாப்பிடலாம், அதன் பின் கொஞ்சங் கொஞ்மாக உணவை அதிகப்படுத்தி, மெள்ள மெள்ள வழக்கம்போலுள்ள அளவு சாப்பிட லாம். மேலும், புஷ்டி தரக்கூடிய கடலை, பயறு, முதலியவற்றையும் படிப்படியாக சேர்த் துக்கொள்ளலாம்.

ஸாதாரணமாய் தமிழ் நாட்டாருக்கேற்ற சாப்பாடாவது : மேலே சொல்லியபடி சமை யல் செய்த சாதம், காய்கறிகள்,கடலை, அல்லது தட்டைப்பயறு, அல்லது பாசிப்பயறு, இவற் றை ஒன்ருகக் கலந்து, சாப்பிடவேண்டியது. காய்கறிகளில் மேலே சொல்லிய பாகற்காய் முதலியவற்றை விலக்கவேண்டும். இந்த அன்னம் ருசிக்காமற்போனல், கொஞ்சம் புளி யாத கெட்டித் தயிராவது, எலுமிச்சம் பழச்

சாறுவது சேர்த்துக்கொள்ளலாம். ஆனால் நாளடைவில் இவற்றை யன்னியிலேயே சாப்பிடப் பழகவேண்டும். கூடியமட்டில் காய்கறிகளின் அளவு அதிகமாகவும், சாதத்தின் அளவு கம்மியாகவும், சாப்பிடவேண்டும்.

மேலே சொல்லிய ஸாத்துவீக இட்டலி செய்யும் முறையாவது :—ஏதாவது இரண்டொரு தான்யத்தின் மாவை தண்ணீரில் நனைத்து அதில் தேங்காய்த்துருவலை இரண்டுக்கு ஒரு பங்காக சேர்த்து, தாமதிக்காமலுடனே, இட்டலி பக்குவம் செய்யும் முறைப்படி, மெல்லிய இட்டலியாக வார்த்து ஆவியில் வேகவைத்து, எடுத்து குளிரவைக்கவேண்டும். இதற்கு கோதுமை மா, முத்துச்சோள மா, அரிசி மா, முதலியவை உபயோகப்படும். இரண்டு வகை தான்யங்களின் மாவைக் கலந்தும் செய்யலாம். முன்னதாக தான்யங்களை மாவாக அரைத்து வைத்துக்கொள்ளலாம். அல்லது தான்யங்களை நீரில் சுமார் 2 மணி நேரம் ஊறவைத்து, அப்பால் கல்லுரலில் (அதாவது ஆட்டுக்கல்லில்) அரைக்கலாம். மேலும் முன்னமே பதமாக ஊறவைத்த கடலை, பயறு முதலியவற்றை மாவில் முழுமையாகக் கலந்து இட்டலி வார்க்கலாம். மாவை நனைத்த பிறகு

கொஞ்சமேனும் தாமதிக்காமல் பக்குவம் செய்வது முக்கியம், இல்லாவிட்டால், இட்டலி தமோகுணமுள்ளதாய்விடும். அது சாப்பிடத் தகாதது. கொத்துக் கடலை, தட்டைப் பயறு, முதலியவற்றைத் தோலுடன் உபயோகிக்க வேண்டியிருப்பதால், அவற்றை மாவாக அரைத்து வைத்துக்கொள்ளக்கூடாது. இட்டலி வெந்த பிறகு, ஆறவைத்துக் குளிர்ந்த பிறகு சாப்பிடவேண்டும். நோயாளிகளுக்கு இட்டலி பக்குவம் செய்வதில், கடலை, பயறு, முதலியது சேர்க்கவேண்டாம்.

எப்போதும் ஜீரணசக்தி கூர்மையாக இருக்கும் பொருட்டு ஏதாவது வேலையாவது, கஸரத்தாவது, செய்துகொண்டு வரவேண்டும். தோட்டத்தில் காய்கறிகளைப் பயிர்செய்வது உடம்புக்கு இதமான வேலை. அல்லது தினம் 2 மைல் தூரம் வெட்டவெளியில் நடந்து போய் வரவேண்டும். திரும்பி வந்தவுடன் உட்சூட்டைத் தணிப்பதற்காக அடுத்த அத்தியாயத்தில் சொல்லப்படும் முதல் மூன்று ஸ்நானங்களிலொன்றைச் செய்யவேண்டும்.

சிற்றின்ப ஆசையையும் அதன் போகத்தையும் மிகவும் அடக்கிவைத்துக் கொள்ளவேண்

டும். காய்ச்சல் முதலிய நோய்களில் போகமானது அபாயகரமாகும். பலக்குறைவுள்ளநோயாளிகளும் அதை நிறுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

குடியிருக்கும் வீட்டில், ஒரு வழியே நல்ல காற்று தாராளமா யுட்புகவும், மற்றோர் வழியாய்க் கெட்ட காற்று வெளிப்படவும், போதுமான ஜன்னல் முதலியவைகளிருக்கவேண்டும். நடு வீட்டில் விசாலமான முற்ற மிருக்கவேண்டும்; அல்லது வீட்டின் பக்கங்களில் போதுமான காலியிடமிருக்கவேண்டும்.

இரவில் வெட்டவெளியில் படுப்பதே நலம். முகத்தை மூடிக்கொண்டு தூங்கக்கூடாது. குளிருக்காக இதர அங்கங்களை பாதங்களுள் படப் போர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். வெட்ட வெளியில் படுக்க முடியாமற்போனால், அதற் கடுத்த தாழ்வாரங்களிலாவது படுக்கவேண்டும்.

இடுப்பு வஸ்திரத்தை வயிற்றின்பேரில் இறுகக் கட்டக்கூடாது. தளர்த்தியாகத்தான் கட்ட வேண்டும். மிகவும் இழை நெறுக்கமாக நெய்த துணியால் செய்த உடுப்புகளை தரிக்கக் கூடாது. சீமை லாங்கிளாத், காக்கி, டிரில், முதலியவை தள்ளுபடி.

ஸ்நானத்துக்காவது, துணி தோய்ப்பதிலாவது, சோப்பு உபயோகிக்கக்கூடாது. ஸ்நா

னம்செய்ய சீயக்காய்பொடி, கடலை மா, அல்லது களிமண், இவற்றை வேண்டுமானால் தேய்த்துக்கொள்ளலாம்.

வாய், நாசித்துவாரங்கள், உடம்பின் இடுக்கு ஸ்தலங்கள், இவற்றை தினம் தண்ணீரினால் சுத்தஞ்செய்து கொள்ளவேண்டும். வாயை தினம் 3 தடவை நன்றாய்க் கொப்பளித்து சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். பற்களை சுத்தம்செய்ய மெல்லிய ஆல விழுதுகள், மாவிலை, மகிழ இலை, இவற்றை உபயோகிக்கலாம். கருவை, வேம்பு, முதலிய துவர்ப்பு, அல்லது கசப்புள்ள குச்சிகள் ஆகா.

புருஷர்கள் லிங்கத்தை மூடிக்கொண்டிருக்கும் மேல்தோலை விலக்கி உட்புறத்தை மெது வாய்க்கழுவி சுத்தமாக வைத்திருக்கவேண்டும்.

மலஜலம் கழித்தவுடன் ஒவ்வொரு தடவையும், லிங்கத்தின் பேரில் நல்ல குளிர்ந்த ஜலத்தை மெல்லிய தாரையாக குறைந்தது 3 நிமிஷமாவது விட்டுக் குளிர்ச்சி செய்து கொள்ளவேண்டும். உடனே வாயைக் கொப்பளித்து, ஆசமனம் செய்ய வேண்டும், அதாவது, மிகவும் குளிர்ந்த தண்ணீரை மிகவும் சிறு சிறு அளவாக உட்கொள்ளவேண்டும்.

இரண்டாவது அத்தியாயம்.

ஸ்நானாதி வைத்திய முறைகள்.

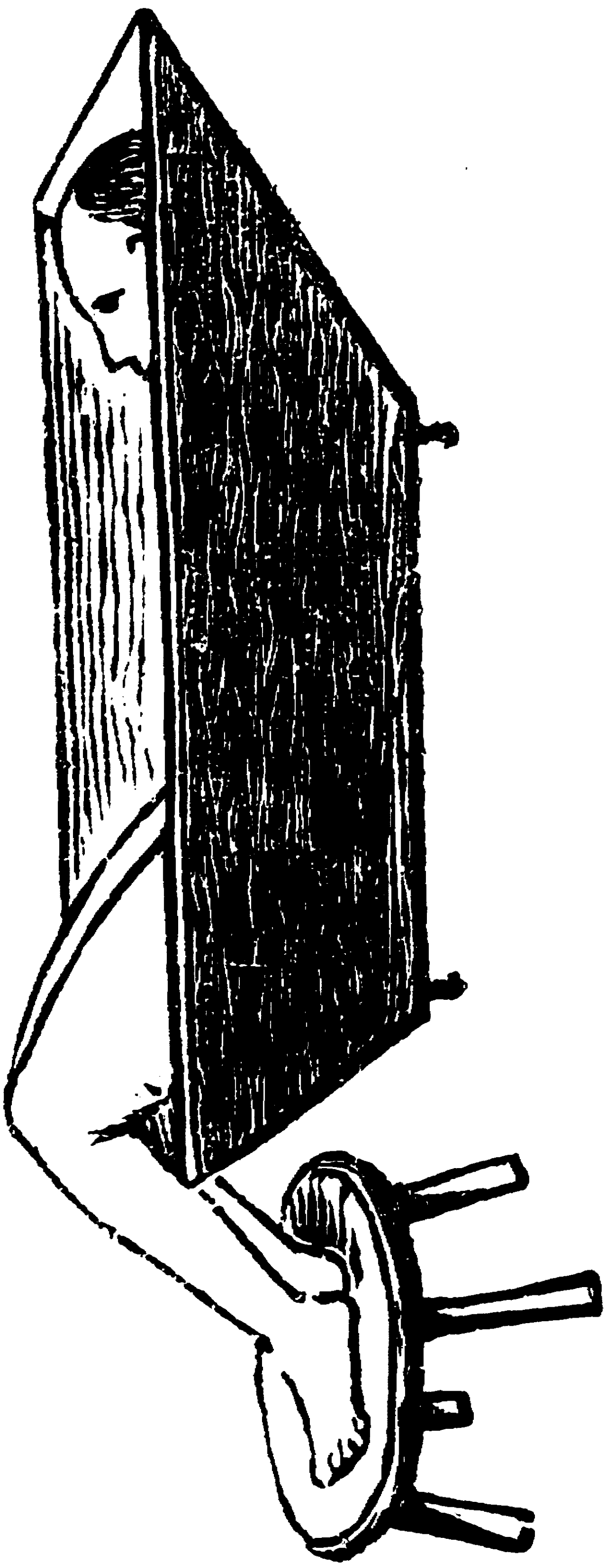
இவற்றின் நோக்கமாவது உடம்பின் உட்புறங்களிலுள்ள சூட்டைத் தணித்து, மேற்புறங்களிலுள்ள குளிர்ச்சியை மாற்றுவதே. இதனால் நோய்ச்சரக்குகள் உடம்பினின்றும், மேல்மூச்சு, வியர்வை, மூத்திரம், இவற்றின் வாயிலாக வெளிப்படுத்தப்படும்; நோய்கள் தாமாகவே தணிந்துபோகும்.

இனி சொல்லப்போகிற முறைகள் இரண்டு வகைப்படும். முதல் ஆறு முறைகளும் பொதுவான முறைகள், அதாவது எல்லா நோய்களுக்கும் பொதுவானவை. மற்றவை தனித்தனி நோய்களுக் கேற்றவை. ஒரு நோய்க்கு வைத்தியம் செய்துகொள்வதில் பொது முறைகளில் சிலவற்றையும், தனி முறைகளில் நோய்க்கேற்ற முறைகளையும் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

1. மேருதண்ட ஸ்நானம்.

தொட்டியில் இந்த ஸ்நானம் செய்யும் முறையாவது : சுமார் 40-அங்குல நீளமும், 10-அங்

குல ஆழமுமுள்ள ஒரு தொட்டியினுள்ளே, அடிப்புறத்தில், சுமார் ஒரு விரல் கனத்துக்கு மடித்த ஈரத்துணியைப் பரப்பி, அதன் மேல் ஒருபடி குளிர்ந்த ஜலம்விட்டு, கால்களை வெளியே வைத்துக் கொண்டும், தலைக்குத் தேவையான உயரம் உள்ளே வைத்துக்கொண்டும், தொட்டியில் நெடுகே படுத்துக்கொண்டு, உடம்பு முழுவதையும் கால்களையும் நன்றாய் மறைக்கும் படிக் கம்பளிப் போர்வையைக் கழுத்துவரை போர்த்துக்கொண்டு, சுமார் 15-நிமிஷமிருக்கவேண்டும். இடையில் வேண்டுமானால் பின்னும் குளிர்ந்த தண்ணீர் போட்டுக்



கொள்ளலாம். இதனிடையே தூக்கம் வந்து

விட்டால் விழிப்பு வரும்வரை அப்படி கிடக்கலாம். பிறகு மார்பு, வயிறு, விலாப் பக்கங்கள், கழுத்து, இவற்றை நனைத்து அழுக்குப்போகத் தேய்த்துக் கழுவி உலர்ந்த துணியினால் துடைத்துக்கொண்டு, எழுந்து முதுகை நன்றாய் துடைத்துக்கொண்டு, முகம், தலை, இரு புஜங்கள், இவற்றையும் அதே மாதிரி சுத்தம் செய்து கொள்ளவேண்டும். இதன் பிறகு இடுப்பிற்குக் கீழ்ப்பட்ட அங்கங்களையும் ஒன்றொன்றாய் இதே மாதிரி சுத்தஞ் செய்து துடைத்துக் கொள்ளவேண்டும். பலக்குறைவுள்ளவர்களும், கைகால் குளிர்ந்து கூசுகிறவர்களும் இடுப்பின் மேற்பாகத்தை மட்டில் சுத்தம் செய்து கொள்வதோடு நிறுத்திக்கொண்டு கொஞ்ச நேரம் சென்று, கீழ் அங்கங்களை மேலே சொல்லியபடி சுத்தம் செய்யலாம். சாதாரண தேக பலமுள்ளவர்களுக்கு, இந்த ஸ்நானத்திற்காக தண்ணீர் மிகவும் குளிர்ச்சியாக இருக்கவேண்டும். இதற்காகத் தண்ணீரை முன்னாடியே மண்பானைகளில் வைத்துக் குளிரச் செய்துகொள்ளவேண்டும். துர்ப்பலமானவர்களும் அதிகக் குளிர்ச்சியைப்பொறுக்க முடியாதவர்களும் முதலில் தேவையான காலம் சாதாரணமான பச்சைத்தண்

ணீரை யுபயோகித்து வந்துப் பழக பழக மென்மேலும் குளிர்ச்சியதிகமுள்ள தண்ணீரைக் கலந்து வந்து, கடைசியில் நல்ல குளிர்ச்சியுள்ள தண்ணீரை உபயோகிக்கவேண்டும்.

தொட்டியில்லாமற் போனால், கீழே உட்கார்ந்து கொண்டு, ஒரு துவாலையின் நடுப்பாகத்தைக் குளிர்ந்த தண்ணீரில் நன்றாய் நனைத்துக்கொண்டு, துணியின் இருதலப்புகளையும் இருகைகளிலும் பிடித்துக்கொண்டு, முதுகின் மேல் இங்குமங்குமாக இழுத்து முதுகைத் தேய்த்துக் கொண்டிருக்கவேண்டும். இடையிடையே சுமார் 2 நிமிஷத்துக் கொருதடவை துணியை முன்போல் மறுபடி நனைத்துக் கொண்டு தேய்க்கவேண்டும். இடையே இடுப்பின் கீழ்பாகம் நனையாதபடி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இப்படி சுமார் 15 நிமிஷம் சென்றபின் பாக்கி மேலே சொல்லியபடி செய்து முடிக்கவேண்டும்.

இதை குறைந்தது தினம் இரண்டு முறை செய்து வரவேண்டும். காய்ச்சல் முதலிய எந்த நோய்க்கும் இது மிகவும் நேர்த்தியானது. இதை எந்த நேரமானாலும் எந்த சமயமானாலும் செய்யலாம். தானாகத் தேய்த்துக்கொள்ள

முடியாமற் போனால் பிறரைக்கொண்டு தேய்க்கச் செய்யலாம்.

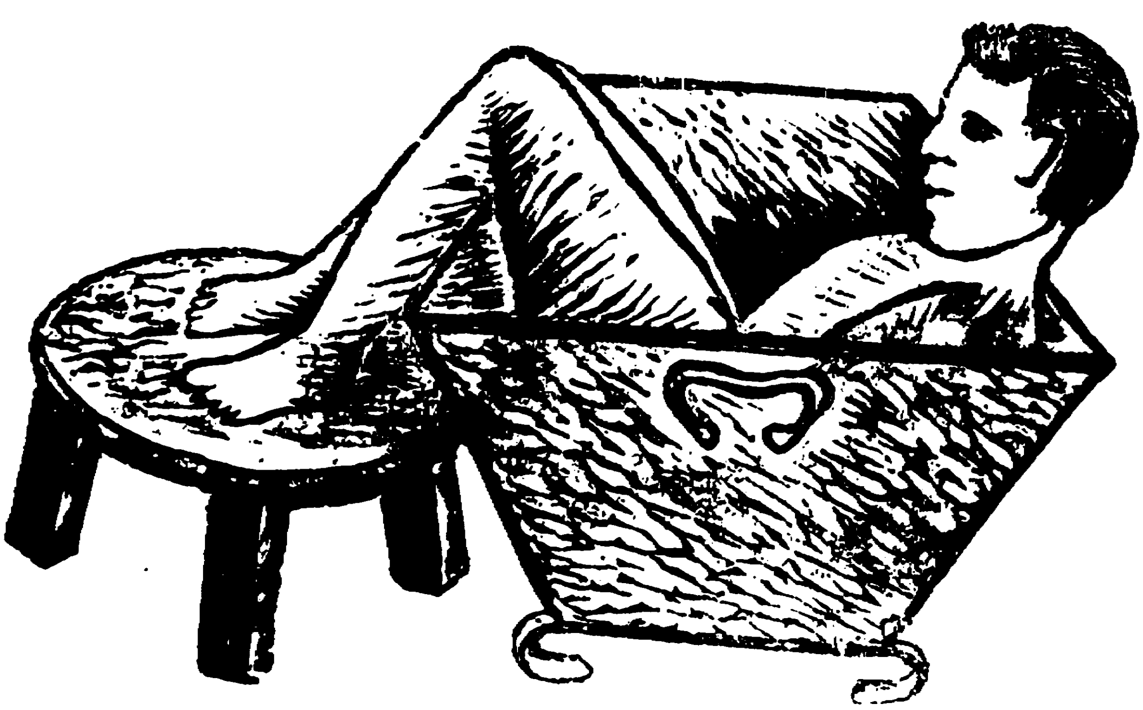
2. லிங்கஸ்நானம்.

இதுவும் ஸ்திரீ புருஷர் யாவருக்கும் எல்லாநோய்களிலும் உபயோகமுள்ளது. முக்கியமாய் ஸ்திரீகளுக்கு இது தேவையானது. அவர்கள் முன்சொல்லிய ஸ்நானத்தையும் இதையும், மாறி மாறி செய்து வரவேண்டும். ஒரு சட்டியில் மிகவும் குளிர்ச்சியான தண்ணீரை நிரப்பி, அதை யொட்டினைப் போல், அதன் மேல்விளும்புக்குச் சரியாக ஓர் உயர்ந்த ஆஸனத்தின் பேரிலுட்கார்ந்து, கால்கள் நனைந்து போகாதபடி பாதுகாத்துக்கொண்டு, பின் சொல்லப்படும் முறைப்படி லிங்கமெனப்படும் அங்கத்தைக் குளிர்ச்சி செய்யவேண்டும். புருஷர்களானால் லிங்கத்தின் மேல் ஒரு சுத்தமான துணியை சுமார் 10 சுற்றுகள் சுற்றி, அதை தண்ணீரில் சதும்ப நனைத்துக்கொண்டு, ஒரு நிமிஷம் பொறுத்திருந்து, பிற்பாடு துணியினின்றும் தண்ணீரைப் பிழிந்து விடவேண்டும். அதாவது லிங்கத்தைக் கையினால் நெருக்கமாகப்பிடித்து விட்டுவிடவேண்டும். பின்னுமொரு நிமிஷம்

சென்றபின் முன்போல மறுபடி செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு 5 முதல் 30 நிமிஷம் வரை செய்யலாம். முதல் முதலில் 5 நிமிஷம் போதுமானது. நாள் செல்லச்செல்ல மெள்ள மெள்ள நேரத்தை அதிகரித்து வரவேண்டும், ஸ்திரீகள் ஒரு துணியை தண்ணீரில் அடிக்கடி நனைத்துச் சொட்டச் சொட்ட எடுத்து லிங்கத்துவாரத்தின் இருபக்கங்களை மட்டில் மெதுவாய்த் தேய்க்கலாம். லிங்கத்தின் துவாரத்தையாவது உட்புறத்தையாவது தேய்க்கக்கூடாது.

ஒரு கம்பளத்தினால் உடம்பு முழுவதையும் நன்றாய்ப் போர்த்துக் கொண்டு, அதனுள் இவ்வாறு ஸ்நானம் செய்வது மிகவும் நலம்.

3. நாபி ஸ்நானம்.



தொட்டியிருக்கும் பக்ஷத்தில், அதில் சுமார் 10படி குளிர்ந்த தண்ணீர்விட்டு, கால்களை வெளியேவைத்துக் கொண்டு, தண்ணீரில் உட்கார்ந்து, தேவையானபடி சாய்ந்துகொண்டு ஒரு முரட்டு துணியைத் தடவைக்குத்தடவை தண்ணீரில் நனைத்துக் கொண்டு, அடிவயிற்றை வலதுபுறமிருந்து இடதுபுறம் வரைக்கும், மறுபடி திரும்ப வலதுபுறம் வரைக்குமாகத் தேய்த்து வரவேண்டியது. இதற்குத் தண்ணீர் கைகளால் பொறுக்கக்கூடிய குளிர்ச்சிக்கு மேல் குளிர்ச்சியாக இருக்கக்கூடாது. குளிர்ச்சியான தண்ணீரை, வேண்டுமானால், கம்மியாக உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். முன் லிங்க ஸ்நானத்தின் விவரத்தில் சொல்லியபடியே இந்த ஸ்நானத்தையும் கம்பளத்தினுள்ளே செய்வது நலம். துர்ப்பலமாயிருக்கும் நோயாளிகள் இப்படியே செய்யவேண்டும். நாபிஸ்நானம் செய்வதில் முதல் சில நாட்களுக்குள் அடிவயிற்றில் ஏதாவது ஓரிடத்தின் மேற்புறமானது புண்ணாகிவிடலாம். இது உட்புறத்திலுள்ள மூலச்சூட்டின் மாறுபாடேயொழிய வேறல்ல. இப்படிக் கானால் கொஞ்சம் மெதுவான துணியினால் தேய்த்துக்கொண்டு நாபிஸ்நானம் செய்ய

லாம். இந்த புண்ணுக்காக ஸ்தானத்தை நிறுத்தவேண்டியதில்லை; நாபிஸ்நானமாவது மேருதண்ட ஸ்நானமாவது செய்யலாம்.

தொட்டியில்லாமற்போனால் தண்ணீரை வலது பக்கத்தில் அருகே வைத்துக்கொண்டு அதில் துணியை மேலே சொல்லியபடி நனைத்து, அடிவயிற்றைத் தேய்க்கவேண்டும்.

நீடித்த இருமல், காசம், க்ஷயம், முதலிய கடுமையான நோய்களில், முதலில் சுமார் 5 நிமிஷம் அடிவயிற்றைத் தேய்த்தபிறகு, மேல்வயிறு, விலா, மார்பு, கழுத்து, இவற்றையும் தேய்க்கவேண்டும், இந்நோயாளிகள் மிகவும் குளிர்ந்த தண்ணீரை உபயோகிக்கக் கூடாது.

நாபிஸ்நானம் முதலில் சிலநாள் 15 நிமிஷம் செய்து, அதைப் பிற்பாடு படிப்படியாக 30 நிமிஷம் வரை அதிகரித்து வரலாம். ஸ்நானமான பிறகு பாக்கி அங்கங்களை முன் சொல்லியபடி சுத்தம்செய்து நன்றாய்த் துடைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

4. வென்னீர் ஸ்நானம்.

பொறுக்கக்கூடிய அளவு அதிக சூடுள்ள வென்னீரையும் பச்சைத் தண்ணீரையும் மாறி

மாறி கழுத்துக்குக் கீழாக விட்டுக்கொண்டு குளிக்கலாம். கொஞ்சநேரம் இப்படிசெய்த பிறகு, தலைக்கும் அதேமாதிரி ஸ்நானம் செய்ய லாம். துர்ப்பலமாயிருப்பவர்கள், இடுப்புக் குக் கீழே நனையாதபடி முதலில் ஸ்நானம் செய்து உடம்பை துவட்டிக்கொண்டு, பிற்பாடு கொஞ்சநேரம் சென்று, இடுப்பின் கீழ்பாகங் களையும் அதே மாதிரி குளிப்பாட்டலாம். இந்த முறை, மிகவும் நாள்பட்ட நோய்களால் வருந்துகிற துர்ப்பலமான நோயாளிகளுக்கு, முதலில் கொஞ்சநாளைக்கு மிகவும் நன்மை. பிற்பாடு முன் சொல்லிய முறைகளின்படி செய்யலாம்.

5. சூரியஸ்நானம்.

தரையின்பேரில் ஏதாவது விரிப்பு விரித்து அதன்மேல் மல்லாரப்படுத்து, முகத்தையும் நோய்க்கிடமாக இருக்கும் மற்ற இடங்களையும், பச்சை வாழையிலை முதலிய பெரிய இலைகளா லாவது, கனமான ஈரத் துணியாலாவது மறை த்து, அதன்மேல் தலைமுதல் பாதங்கள் உள் பட, ஒரு மெல்லிய உலர்ந்த துணியால் மூடி, அதன் தலப்புகளை நாற்புறமும் உடம்பின் கீழே சொருகிவிட்டு, உடம்பில் வியர்வையின் கசகசப்பு உண்டாகும்வரை படுத்திருக்கவேண்

டும். அநேகம் தடவை சூரியஸ்நானம் செய்து பழகியவர்கள், இஷ்டமிருந்தால் பின்னும் 15 நிமிஷமிருக்கலாம். வியர்வை யுண்டாகாமற் போனாலும், 30 நிமிஷத்துக்குமேல் வெயிலில் இருக்கவேண்டாம். எழுந்திருக்குமுன் பச்சைத் தண்ணீரை, மிகவும் சிறுசிறு அளவாக, சுமார் அரைச் சேரளவுவரை குடித்துவிட்டு, ஈரத்துணியால் உடம்பின் வியர்வையைத் துடைத்து மெதுவாய் சுத்தம்செய்துகொண்டு, அப்பால் எழுந்திருக்கலாம். இதன்பின் மேரு தண்ட ஸ்நானம், லிங்கஸ்நானம், அல்லது நாபி ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். தேகபலம் குறை வாயிருப்பவர்களுக்கும், இலகுவில் வியர்க்காதவர்களுக்கும் இந்த முறை முக்கியம். ஒன்று விட்டொருநாளாவது, வாரத்தில் இரண்டு தடவையாவது சூரிய ஸ்நானம் செய்துவரலாம்.

6. பூரண ஸ்வேதம், அல்லது பூரா வேதுபிடித்தல்.

இதற்கோர் உயரமானக் கயிற்றுக்கட்டில் வேண்டும். அல்லது சாமான்யக் கட்டிலின் கால்களின் கீழே மும்மூன்று செங்கல்கள் வைத்து உயர்த்திக்கொள்ள வேண்டும். குறைந்தது 27 அங்குல உயரம், 4 அடி நீளம்,

2 அடி அகலமுள்ள கட்டில் சரியாயிருக்கும்; கட்டிலை நாலுபக்கமும் துணியாலாவது பாய்களாலாவது சுற்றி நாற்புறமும் மறைக்க வேண்டும். ஒரு வெண்கலப்பானையில் பாதியளவு நீர்வைத்து ஒரு தட்டினால் மூடி, அதை நன்றாய்க்கொதிக்க விடவேண்டும். கொதித்ததற்கு அடையாளம், கன வேகத்துடன் நீராவி கிளம்புவதுதான். இதுவும் தவிர, மாங்காய்ப் பருமனுள்ள 10, 15 கற்களையாவது செங்கல் துண்டுகளையாவது, அடுப்பில்போட்டுப் பழுக்கக் காய்ச்சவேண்டும். தண்ணீரும் கற்களும் தயாரானபின், நோயாளி கட்டிலின் மேல் மல்லாரப்படுத்து, ஆவி வெளிப்படாதபடி தன்னை நன்றாய் கம்பளத்தினால் மூடிக் கொள்ள வேண்டும். உடனே பானையை நோயாளியின் இடைக்கு நேராகவைத்துத் திறந்து விடவேண்டும். ஆவி குறைவதாகக் காணும்போதெல்லாம், அதாவது இரண்டொரு நிமிஷத்துக்கு ஒரு முறையாக, காய்ந்த கற்களில் ஒன்றொன்றை வெங்கலப் பானையில் மெதுவாக போட்டுவிடவேண்டும். வியர்வையுண்டான பிறகு, மேலே சூரிய ஸ்நானத்தினிடம் சொல்லியபடி பாக்கியெல்லாம் செய்ய வேண்டும். பலக்குறைவானவர்கள் முதன்

முதலில் இந்த பூரணவேது பிடிக்கவேண்டாம். சூரியஸ்நானமே செய்து, சிலகாலம் சென்று, அப்பால் இந்த வேது பிடிக்கலாம்.

7. அங்க ஸ்வேதம் அல்லது தனி வேது.

தலை, முகம், கழுத்து, மார்பு, வயிறு, கை, கால், முதலிய தனி அங்கங்களில் வலி, சிரங்கு, முதலிய நோயிருக்குமானால், அதன் பேரில் நீராவி தாக்கும்படியாக வேது பிடிக்கலாம். இதற்கு கட்டிலாவது, நாற்காலியாவது, வேறு தேவையான ஆஸனமாவது உபயோகிக்கலாம். ஆனால் உடம்புமுழுவதும் போர்த்துக் கொண்டே வேது பிடிக்கவேண்டும். பிற்பாடு மேலே சொல்லியபடி பாக்கியுள்ளதை செய்யவேண்டும்.

8. ஈரத் துணிக் கட்டு.

தனி அங்கத்திய நோய்களுக்கு, அதாவது சிரங்கு, பிளவை, வீக்கம், வலி, தேள்கொட்டு, பலவகைப் புண்கள், காயங்கள், முதலிய வற்றிற்கு இது முக்கியம். அவ்வங்கத்தைச் சுற்றிலும் நெருக்கமாக ஈரத்துணியைச் சுற்றிவைக்க வேண்டும். அதிக நெருக்க

மாயாவது, தளர்த்தியாகவாவது கட்டக்கூடாது. கட்டியபின் குளிர்ந்த தண்ணீரில் அவ்வங்கத்தை இட்டுவைத்துக் கொள்ளலாம். வலி மிகவும் அதிகமாக இருந்தால் இப்படியே செய்யவேண்டும். கட்டின் ஈரம் மாருதபடி பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். உலர்ந்துபோனால் அதனால் கெடுதியும் உண்டாகலாம்.

சாமான்யமாய் இதன்மேல் மோட்டாக் கம்பளத்தைச் சுற்றிவைத்து, சூடுண்டான பின், கம்பளத்தை அவிழ்த்து, நனைத்துக் குளிர்ச்சியுண்டுபண்ணி, மறுபடி முன்போல் கம்பளத்தைச் சுற்றிவைக்கவேண்டும். சுமார் 3 மணி நேரம் இவ்வாருன பிறகு, கட்டையவிழ்த்து, கட்டின இடத்தை பச்சைத் தண்ணீரினுல் கழுவிவிட்டு, அப்பால் தேவையானபோது மறுபடி முன்மாதிரி கட்டவேண்டும்.

9. ஈர வஸ்திரம்.

கடுமையான காய்ச்சலுக்கு இது மிகவும் உபயோகமுள்ளது. நோயாளி தானுகவே படுக்கையைவிட்டு எழுந்திருந்து மேலே சொல்லியிருக்கும் ஸ்நானங்களிலேதாவதொன்றை செய்துகொள்ளக் கூடாமற்போனுல் இந்தப்படி ஈரவஸ்திரம் உபயோகிக்கலாம். படுக்கை

நனைந்து போகாமலிருப்பதற்காக, அதன்மேல் ரப்பர்த்துணி, அல்லது மெழுகுசீலையை விரித்து வைக்கலாம். நோயாளியைப் பாதமுதல், நடுத்தொடை வரைக்கும், கம்பளத்தினால் போர்த்து, ஒரு சுத்தமான துவாலைத் துண்டை நனைத்துக் காற்றில் உதறி, அதை மார்பு, வயிறு, விலா, இவற்றின்பேரில் ஒட்டிக்கொள்ளும்படி போட்டு, அதன்மேல் கம்பளத்தை இழுத்துப் போர்த்துவிடவேண்டும். துணியில் சூடு காணப்படும்போது, கம்பளத்தை விலக்கி, ஈரம் குறையாமலிருக்கும்படித் தேவையான அளவு குளிர்ந்த ஜலத்தை விட்டு நனைத்து, ஒரு விசிறியால் விசிறிக் குளிரவைத்து, முன்போல் மறுபடி போர்த்துவிடவேண்டும். இவ்வாறு சுமார் 10 நிமிஷத்துக்கொருதடவையாக, காய்ச்சல் தணியும்வரை, செய்து கொண்டிருக்க வேண்டும். மறுபடி காய்ச்சல் வரும்போது இவ்வாறே செய்துவரவேண்டும். மேலும் சுமார் 5 நிமிஷத்துக் கொருதடவை சிறு சிறு அளவாகக் குளிர்ந்த தண்ணீர் சாப்பிட்டுக்கொண்டிருக்கவேண்டும். மேலும் நோயாளியை தேகமுழுவதும் ஒவ்வொரு அங்கமாக ஈரத்துணியால் தேய்த்து சுத்தம் செய்யவேண்டும். ஏதாவதொரு அங்கத்தைத் தேய்க்கும்போது,

மற்ற அங்கங்களெல்லாம் போர்வைக்குள்ளிருக்கவேண்டும். காய்ச்சல் மிகவும் கடுமையாக இருக்குமானால், சூடு தணியும்வரை பச்சைத் தண்ணீரை, துணியின்பேரில், மார்பு, வயிறு, லிங்கம், எல்லாம் நனையும்படி வேகமாக, 10, 15 நிமிஷம், தாரையாக விட்டு, அப்பால் துடைத்துப் போர்த்துவிடலாம்.

10. வலி நிவர்த்தி.

வலியைத் தற்கால சாந்தியாகத் தணிப்பதற்கு இது ஒரு நல்ல உபாயம். வலியுள்ள பாகத்தின் மேல் ஒரு ஈரத்துணியைப் பரப்பி, அதன் மேல், இடைவிடாமல், தாரையாகக் குளிர்ந்த தண்ணீரை விட்டுக் கொண்டிருக்க, எவ்வித வலிக்கும் இதமாயிருக்கும். தொட்டியிலிருந்தும் இப்படிச் செய்துகொள்ளலாம்.

11. இருமல் நிவர்த்தி.

இருமலுக்குத் தற்கால சாந்தியாக, அடியில் கண்டபடி செய்யவேண்டும். படுக்கையில் மல்லார்ந்து படுத்து, மேலே முழுவதும் கம்பளத்தால் போர்த்துக்கொண்டு, மிகவும் குளிர்ந்த ஜலத்தை வாயில் விட்டுக்கொண்டு, தொண்டையின் சூட்டினால் ஜலத்தின் குளிர்ச்சி மாறும்

வரை, அதாவது சுமார் 2 நிமிஷநேரம், ஜலத்தை வாயில் தொண்டைப் புறமாக நிறுத்தி வைத்துக்கொண்டிருந்து, அப்பால் அதை விழுங்கவேண்டியது. கபமேதாவது பிரிந்து ஜலத்தில் கலக்குமாகில் ஜலத்தை உமிழ்ந்துவிடவேண்டும். இதன்பின் மறுபடியும் அதே மாதிரி ஜலம் வாயில் விட்டுக்கொண்டு முன் சொல்லியது போல் செய்யவேண்டும். இப்படியே இருமலின் கொடுமை தணியும் வரை செய்யவேண்டும்.

12. வாய் கொப்பளித்தல்

மிகவும் குளிர்ந்த தண்ணீரை வாயில் விட்டு, அதின் குளிர்ச்சி மாறி சூடாகும் வரை கொப்பளித்தால், தலைவலி, பல்வலி, முதலிய கழுத்துக்கு மேலுள்ள நோய்களுக்கு இதமாயிருக்கும். உபாதி தணியும் வரை திரும்பத் திரும்ப இவ்விதம் கொப்பளிக்கவேண்டும்.

மூன்றாவது அத்தியாயம்.

சில பொது குறிப்புகள்.

1. ஜலவைத்தியம் செய்துவருவதில் நோயின் குணங்களாவது தன்மையாவது பலவிதத்தில் மாறுதல் அடையக்கூடும். ஆழ்ந்த நோய்களுக்காக ஜலவைத்தியம் செய்துகொள்வதில் இடையில் காய்ச்சல் முதலிய ஏதாவது கிளைநோய்களும் கிளம்பலாம். இவைகளுக்கும் ஜலவைத்திய முறைப்படிக்கே வைத்தியம் செய்துகொள்ளவேண்டும்; மருந்துகள் சாப்பிடக்கூடாது. இந்த நிபந்தனைக்கு உட்படாதவர்கள் ஜலவைத்தியத்தை துவக்கவே கூடாது.

2. ஜலவைத்தியம் எல்லாநோய்களுக்கும் பொதுவான வைத்தியம். அதாவது வெவ்வேறு நோய்களுக்கு வெவ்வேறு வைத்தியமென்பது கிடையாது. மேலே சொல்லிய முறைகளே எல்லா நோய்களுக்கும் போதுமானவை. ஆனால் தனிப்பட்ட அங்கங்களில் ஏற்படும் நோய்களில், அந்தந்த அங்கத்துக்கு ஈரத்துணிக்கட்டு, தனிவேது, முதலிய முறைகளையும், பொதுவாய் எல்லா நோய்களுக்கு

முள்ள முறைகளில் சாத்தியமானவற்றையும் சேர்த்து செய்துவரவேண்டும்.

3. எல்லா நோயாளிகளுக்கும் பொதுவாய் செய்யவேண்டிய முறைகளாவது, முன் அத்தியாயத்தில் சொல்லிய முதல் நான்கு முறைகள். அவற்றில், 1, 3, 4, லக்கமுள்ளவைகளையாவது, அல்லது 2, 3, 4, லக்க முள்ளவைகளையாவது செய்யலாம். 2-வது (லிங்கஸ்நானம்) பெண் பிள்ளைகளுக்கு முக்கியம். இலேசான நோய்களுக்கு இந் நான்கி லொன்றே போதும்.

4. மேலும், நோயாளிக்கு வியர்வை தேகமெங்கும் சுலபமாய்க் கிளம்பாதிருக்குமானால், வாரத்திலொருதடவை பூரணஸ்வேதம் அல்லது சூரியஸ்நானம் செய்யவேண்டும். துர்ப்பலமான நோயாளிகள் சூரியஸ்நானமே செய்யவேண்டும்.

5. மிகவும் துர்ப்பலமாயும் மெலிந்துமிருக்கும் நோயாளியை, தலைமட்டில் நிழலில் இருக்கும்படியாக வெயிலில் படுக்கவைக்கவேண்டும். இடையிடையே அடிக்கடி ஆசமனம் செய்யவும் வேண்டும். இதில் கொஞ்சமேனும் தாழ்வு செய்யக்கூடாது. மேலே ஏதாவது இலேசான போர்வையைப் போர்த்து விட

வேண்டும். இவ்வாறு காலை 8 மணிக்கு மேலும், மாலை 3 மணிக்கு மேலும், சுமார் மும்மூன்று மணிநேரம் வைத்திருக்கலாம். வியர்வையுண்டாகும்படி செய்யவேண்டாம். அப்படிக்குண்டானால் உடனே மேருதண்டஸ்நானம் முதலியது ஏதாவது செய்து பின்னும் வெயிலில் படுக்கவேண்டும். மேலும் நாபிக்குக் கீழ்ப்பாகங்களில் மட்டில் வெயில் படும்படியாகப் படுக்கவேண்டும்.

6. இலகுவில் தீராத நோய்களில் பத்தியமே முக்கியமானது. அரிசி, பருப்பு, முதலிய தானிய உணவுகளை முற்றிலும் நிறுத்தவேண்டும். பச்சைப்பால், கனிந்தபழம், இளநீர், இளந்தேங்காய் அல்லது வாதாம்பருப்பு, இவைகளில் இரண்டொன்றைத்தான் சாப்பிடலாம். முதல் மூன்றும் தேவையான அளவு, மிதமாய் சாப்பிடலாம். மற்றவை மிகவும் மிதமாய் உபயோகிக்கவேண்டும். தேகம் மெலியச்செய்யும் நோய்களில் இது முக்கியம். மற்ற நோய்களுக்கு இரண்டாவது அத்தியாயத்தை கவனிக்க.

7. குழந்தைகளுக்கு மூன்றிலொருபங்கு, அல்லது பாதியளவு காலம் ஸ்நானம் போதும்.

நாலாவது அத்தியாயம்.

சில உதாரணங்கள்.

1. காய்ச்சல்: காய்ச்சலுக்கு ஆசமனம், மேரு தண்ட ஸ்நானம், லிங்கஸ்நானம், நாபிஸ்நானம், இவைகளில் இரண்டொன்றே போதுமானது. இலேசான காய்ச்சலுக்கு இவை அடிக்கடி செய்யவேண்டியதில்லை. கடுமையான காய்ச்சலானால் அடிக்கடி செய்யவேண்டும். இடையே கம்பளத்தினால் நன்றாய்ப் பாதமுள்பட மறைத்துப் போர்த்துக்கொண்டு, படுத்திருக்கவேண்டும். முன் அத்தியாயத்தில் சொன்னபடி வெயிலில் படுத்திருக்கலாம்.

படுத்த படுக்கையாயிருக்கும் காய்ச்சல்காரருக்கு 9-வது லக்கமிட்ட ஈர வஸ்திர மென்னும் முறை உரியது.

தலைவலி கடுமையாயிருந்து, அது மேற் சொல்லிய மேருதண்டஸ்நானம் முதலியவற்றால் தணியாமற் போனால், தலைக்குத் தனிவேது செய்துவிட்டு அப்பால் படுக்கையில் போர்வையுடன் வலி தணியும் வரை ஆசமனம் துயர்ச்சியாக செய்துவரவேண்டும். அப்பால் மேற்சொல்லிய குளிர்ந்த தண்ணீர் ஸ்நானங் களிலொன்றைச் செய்யவேண்டும். 12-வது முறைப் படி வாய் கொப்பளித்தலும் நல்லது.

முதல் 60 நாழிகை, ஆசமனம் தவிர, அடிக்கடி மிதமாக பச்சைத்தண்ணீர் மட்டில் தேவையானபோது

சாப்பிடலாம். மற்றபடி பட்டினியாகத்தானிருக்க வேண்டும். மேற்சொன்ன காலம் கழித்துப் பசியுண்டானால், இளநீர், மாதுளை, கிச்சிலி, முதலிய சாறுள்ள பழங்கள், அல்லது அவலின் தண்ணீர், மேலே சொன்னபடி சாப்பிடலாம். மற்றபடி 11-ம் பக்கம் பார்க்க.

2. வயிற்றுப்போக்கு, பேதி: வைத்தியம், பட்டினி, பத்தியம், இவை காய்ச்சலுக் கானபடியே. வயிற்றுக்கு ஈரத்துணிக்கட்டு, தனிவேது, இவைகளும் செய்யலாம்.

3. வயிற்றுக்கடுப்பு, வலி: இவைகளுக்கும் காய்ச்சலுக்கான வைத்தியம் செய்யலாம். கடுமையான வயிற்றுக்கடுப்புக்கு வயிற்றின் பேரில் தனி வேதும் ஈரத்துணிக்கட்டும் தேவையாயிருக்கும். கடுப்பு பொறுக்க முடியாமலிருக்குமானால், அடிக்கடி வேது பிடித்துக்கொள்ளலாம். வெயிலில் படுப்பதும் நலம். குளிர்ந்த தண்ணீரிலும், வென்னீரிலும் மாறி மாறி நாபிஸ்நானம் செய்வதும் நலம். அல்லது 10-வது முறைப்படி வலி நிவர்த்தி செய்யலாம். அல்லது வயிற்றுப் பக்கத்தை மட்டில் மாறி மாறி வென்னீரினாலும், பச்சைத் தண்ணீராலும் குளிப்பாட்டலாம். அதே சமயம் பாதங்களை நல்ல சூடான வென்னீரிலாவது, வெயிலிலாவது வைத்துக்கொள்ளலாம்; வென்னீர் ஆறிப்போகாதபடி அடிக்கடி நல்ல உஷ்ணமான வென்னீரை அதில் கலந்து கொண்டிருக்கவேண்டும். மேலும் இடையிடையே ஆசமனமும் செய்யவேண்டும்.

4. சூல வாயு: இதற்காக 1, 3, லக்கமுள்ள முறைகளுடன் தனி வேது, ஈரத்துணிக்கட்டு, இவ்விரண்டும் போதுமானது. கடுமையாயிருந்தால் வலி நிவர்த்தி முறைப்படி செய்யவேண்டும்.

5. சிசு மாந்தம்: இதற்கு மாறி மாறி வென்னீரிலும் குளிர்ந்த தண்ணீரிலும் தொட்டியில் நாபிஸ்நானம் செய்து வந்து, பிற்பாடு சாதாரணமான பொது வைத்தியம் செய்யவேண்டும்.

6. கணை, வலிப்பு, முதலியவை: இதற்கும் மேல் சொல்லியபடி செய்யலாம். இடையிடையே மேற்சொன்னபடி வெயிலில் போட்டு வைப்பதும், சூர்யஸ்நானம் செய்வதும் நலம்.

7. மஞ்சள் காமாலை: பொதுவாயுள்ள வைத்தியத்துடன், சூர்யஸ்நானம், துர்ப்பலமாயிருந்தால், மேற்சொன்னபடி வெயிலில் போடுவது, இவைகள் போதுமானவை.

8. இருமல்: இருமல் புதிதாய் வந்ததானால் பொது வைத்தியமும், இருமல் நிவர்த்தி முறைப்படி வைத்தியமும் போதும். நாள்பட்டதானால், தினமொருமுறை சூர்யஸ்நானம் செய்யவேண்டும். தொண்டைப் புறத்துக்கு ஈரத்துணிக்கட்டும் செய்யலாம்.

9. மல ஜல அடைப்பு: நாபிஸ்நானம் போதுமானது. தேவையானால் வயிற்றின் மேல் 10-வது முறைப்படி செய்யலாம். அதில் வென்னீரும் பச்சைத்

தண்ணீரும் மாறி மாறி விட்டு வரலாம். சூர்யஸ்நான மும், வெயிலில் போடுவதும் நலம்.

10. அம்மை, முதலியவை: காய்ச்சலுக்கான வைத்தியமும், கொப்பளம் முதலியவைகளுக்கு ஈரத்துணிக் கட்டும் போதுமானது. ஆசமனம் முக்கியமானது.

11. கால் முடக்கம்: பொது வைத்தியத்துடன் சூர்யஸ்நானம்.

12. கரப்பான்: பொது வைத்தியத்துடன், ஈரத் துணிக்கட்டு. 10-வது முறைப்படி (தேவையானல்) வலி நிவர்த்தி.

13. இரத்தக்கட்டி, பிளவை, காயம்: பொது வைத்தியத்துடன் ஈரத் துணிக்கட்டு, தனிவேது, தேவையானல் 10-வது முறைப்படி வலி நிவர்த்தி.

கட்டியானது ஒன்று சேர்ந்து வெளிப்படுவதற்கும், அது பிற்பாடு பழுப்பதற்கும், உடைவதற்கும், சீழ் வெளிப்படுவதற்கும், புண் ஆறுவதற்கும் ஈரத்துணிக் கட்டு ஒன்றே தான் செய்துவரவேண்டும்.

14. கண்வலி: பொதுவைத்தியமும், சூர்யஸ்நான மும், கண்களுக்கு ஈரத் துணிக்கட்டும்.

15. தேள்கொட்டு: ஈரத்துணிக் கட்டின்பேரில் குளிர்ந்ததண்ணீரை தாரையாக ஊற்றிக்கொண்டிருக்க வேண்டும். தனி வேதும், பொது வைத்தியமும் செய்யலாம்.

16. எலும்பு முறிவு: எலும்பை இயற்கைப்படி சேர்த்துவைத்து ஈரத்துணிக்கட்டு கட்டி, பொது வைத்தியம்செய்து வரவேண்டும். கட்டு பிசகிப்போகாதபடி அதற்குள் தேவையான சட்டங்களை வைத்துக் கட்டவேண்டும். மேலும் அவ்வங்கம் அசையாதபடி அதற்குத் தொங்கு கட்டு கட்டி, அதில் தாங்கச் செய்யவேண்டும்.

17 பூட்டுப்பிசகு: இரத்தக்கட்டியைப்போல் வைத்தியம் செய்யலாம்.

18. மற்ற சில்லரை நோய்கள்: பொது வைத்தியமும் உபாதிக்குத் தக்கபடி ஈரத் துணிக்கட்டு, தனிவேது, வலிநிவர்த்தி, முதலியதும் செய்யலாம். அல்லது முன்சொல்லிய நோய்களில் எந்த நோயின் தன்மைக்கு ஒத்திருக்கின்றதோ, அதன் வைத்தியமும் செய்யலாம்.

19. நீடித்த நோய்கள்: பொது வைத்தியமும், பத்தியமும் முக்கியம். மற்றபடி அந்தந்த நோயின் உபாதிக்கும் தேகபலத்துக்குமேற்றபடி தனி வைத்தியமும், முன் சொல்லிய பொது விதிகளின்படி சூர்ய ஸ்நானமும், ஆசமனத்துடன் வெயிலில் படுப்பதும், வேண்டும். துர்ப்பலமாயிருந்தால் சிலநாள் 4-வது முறைப்படி செய்துவிட்டு, பிற்பாடு மேருதண்ட ஸ்நானாதிகளைச் செய்யலாம்.

OTHER BOOKS
on Nature Cure
BY THE SAME AUTHOR.

In English.

PRIMER OF WATER HEALING	Rs.	1-4-0.
NON-VIOLENCE IN HEALING	,,	1-4-0.
DIETETIC RIGHTEOUSNESS	As.	10.
THE SPINAL BATH	,,	3.
FEVERS	,,	6.

In Tamil.

உபவாஸ தத்வம்	அணா	4.
பிழைக்க உண்ணல்	,,	6.
மருந்தில்லா வைத்தியம் (ஹாப்டோன் படங்களுடன்)	ரூ.	2-4-0.

இயற்கை இல்லம்
புதுச்சேரி.